

**ТЕХНИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЭНЕРГОТЕРАПИЯ
СОСТОЯНИЙ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ
У ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ И ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Л.С.Вечер

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

В современных условиях здоровье населения является одним из главных ресурсов социального и экономического развития и одним из важнейших условий удовлетворения жизненных потребностей населения.

Нервно-психическая напряженность стала типичным явлением, сопутствующим человеку в условиях современной жизни. Широта и интенсивность распространения этого явления среди госслужащих достигла значительных масштабов, а это чревато разрушительными последствиями, как для индивида, так и для общества: существенно снижаются работоспособность, профессиональная надежность работников, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации. Как следствие - еще более нарастает напряженность. Создается порочный круг: изначальная причина усиливает ее последствие. Незащищенность руководящих кадров государственного аппарата, управленческого звена от хронической усталости и нервных срывов приводит к преждевременной потере значительного числа ценных, опытных работников.

Возможность противодействия сложившейся ситуации лежит на пути овладения госслужащими технологий психологической самозащиты, профилактики и терапией состояния нервно-психической напряженности. У истоков нервно-психической напряженности лежит стеническая реакция организма на различного рода экстремальные воздействия. Она сложилась в процессе эволюции (для победы в схватке, бегства от врага) и ее физиологическая природа не изменялась, хотя современные условия жизни существенно отличаются от тех, в которых эта реакция формировалась.

Трудности, которые возникают перед человеком сегодня, чаще всего не требуют двигательной мобилизации, тем не менее происходящие в организме сдвиги могут быть нормализованы только через максимальные мышечные усилия. Неразряженная стеническая реакция опасна для организма. Перенапряжение психической

деятельности при психической пассивности, хроническое умственное переутомление без достаточной психоэнергетической разрядки вызывает расстройство нервной системы и через него заболевания внутренних органов.

Сбалансированная смена напряжения и расслабления является решающим фактором, определяющим самочувствие. В нормальных условиях равновесие между процессами возбуждения и торможения достигается без сознательного вмешательства, через механизмы психофизической саморегуляции. Однако хроническое психическое перенапряжение нарушает сложную работу этого механизма, вызывает расстройство функций скелетных мышц внутренних органов и желез внутренней секреции. Здоровая мышца сокращается, когда работает и расслабляется, когда работа закончена. Однако в состоянии психоэмоционального положения мышцы сокращаются и остаются в этом положении. Через некоторое время в них развивается спазм, и они утрачивают способность расслабляться.

Основоположник телесно-ориентированной терапии В. Райх называл эти спазмы телесным хранилищем стресса и считал их универсальным эквивалентом проявления эмоций.

В человеческом организме энергия связывается в хронических мышечных зажимах. Попадая в постоянные стрессогенные ситуации, ситуации дискомфорта и напряжения и не имея возможности их изменить или контролировать, человек начинает контролировать себя, ограничивая свои эмоции, мысли, чувства и действия. Чем чаще это происходит, тем более односторонним, негибким и неспособным к изменению становится человек. Он все меньше позволяет себе попадать в неизвестные ситуации, несущие, может быть, новые, творческие возможности, он ограничивает свое тело, организм и сознание в их естественных способностях к самоисцелению и самостоятельному выбору наилучших для человека путей.

Цели телесно-ориентированной психоэнерготерапии отличаются от тех, которые лежат в основе физических занятий человека, посвятившего свою жизнь спорту. Телесно-ориентированная психоэнерготерапия ставит акцент на том, что потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях и можно обучиться реалистическому разрешению конфликтов в этой области.

Классический арсенал средств телесно-ориентированной психоэнерготерапии включает как манипулятивные процедуры, так и специальные упражнения. Манипулятивные процедуры состоят из массажа, контролируемых надавливаний, мягких прикосновений для расслабления зажатых мускулов. Упражнения призваны помочь человеку войти в контакт с его напряжениями и снять их путем соответствующих движений. При помощи поз и движений мы имеем возможность распознавать и управлять очень тонкими и в то же время абсолютно реальными изменениями внутри нашей энергетической системы. Тело человека создано для движения, которое так же естественно и необходимо для жизни, как и дыхание.

Важным в психоэнерготерапевтической процедуре является использование дыхания. Дыхание - это основополагающая функция организма. Посредством дыхания организм обеспечивается кислородом, необходимым для утилизации питательных веществ и энергообмена, и освобождается от углекислого газа - конечного продукта обмена веществ. Подобно другим нашим органическим функциям, таким, как сердцебиение, кровообращение, пищеварение, секреция и т. д., дыхание осуществляется непроизвольно. Однако в отличие от всех прочих, дыхание - это единственная жизненная функция, которая может выполняться на уровне сознательного контроля. Благодаря этой двойственной природе дыхание может быть посредником между умом и телом и средством нашего сознательного участия в наиболее универсальных и жизненно важных функциях нашего психосоматического организма. Каждое психоэнергетическое изменение происходит одновременно на двух уровнях: на соматическом повышается подвижность, координация и контроль, а на психическом реорганизуются мышление и установки.

Государственные служащие, работающие в ситуациях нервно-психического напряжения, должны осознавать, что полная реализация резервов здоровья возможна только при создании условий, позволяющих энергии и нервным импульсам наиболее свободно циркулировать внутри организма. Практический опыт показывает, что занятия по системе телесно-ориентированной психоэнерготерапии способствует снятию нервно-психической напряженности, обеспечивает целостное развитие потенциала здоровья, физического, психического и духовного благополучия.

Наше государство должно нацеливать людей на сохранение собственного здоровья. Стратегия охраны и улучшения здоровья населения должна быть адекватной новым социально-экономическим условиям, складывающимся в стране.